

2023年度 ほくでんけんぽウォーキングラリー実施要領

ウォーキングは有酸素運動で脂肪燃焼効果が高く、運動不足解消、肥満や生活習慣病の予防など様々な効果が期待できることから、事業主の「秋の健康づくり運動」と共催で健康保険組合連合会が「健康強調月間」と定める10月にウォーキングラリーを実施します。

なお、実施にあたっては健康情報ポータルサイト **PepUp** (ペップアップ) を利用し、下記の通り開催いたします。

記

1. 対象者

Pep Up に登録済みの被保険者および任意継続被保険者

※9月1日以降、新たに北海道電力健康保険組合の被保険者になられた方につきましては、**PepUp** の登録ご案内手続きが間に合わないため、「個人記録表」による参加をお願いいたします。

2. 参加単位

◆被保険者：5名～30名のチーム

※5名未満はチーム不成立となるため、チームランキングの表示、チームとしてのポイント付与は対象外です。

◆任意継続被保険者：個人

3. エントリー期間

2023年9月14日(木)～2023年9月30日(土)

※10月1日以降はエントリーできませんので、9月中にエントリー及びチーム参加を完了してください。

4. 実施期間

2023年10月1日(日)～2023年10月31日(火)

5. 参加方法

ウォーキングラリーの参加は以下の手順でお願いします。

(1) チームを作成する(チームの代表者が作成してください。1人1チームのみ作成可能です。)

- ① チーム代表者は **PepUp** にログインし、ウォーキングラリーの参加ページへアクセス
- ② 参加ページにあるウォーキングラリーの詳細を確認し「参加する」をクリック
- ③ ウォーキングラリーページの「チームでチャレンジ」の枠内の右側にある「新規作成」をクリック
- ④ 『チーム名、本気度、チームの説明(事業所名やグループ名・課名など)』を入力して、『**チームの公開設定**』でチーム名の「公開」「非公開」を設定し、画面下の「新規作成」をクリック

⚠この時点でチーム代表者は自動的に作成したチームのリーダーになります ⚠

- ・エントリー期間中のチーム検索画面のチーム名表示を「公開」「非公開」から選択し設定できます。
- ・チーム作成時に「非公開」を選択すると検索画面にチーム名が表示されないため、参加方法は招待 URL★のみとなり、自チームメンバー以外の方のチーム名選択誤りによる参加を防ぐことができます。
- ・非公開にしてもウォーキングラリー開催中はチームランキングに表示されます。

- ⑤ チームのページに表示された招待 URL★をメンバーにお知らせして共有する(非公開チームへの参加方法は招待のみ)

(2) チームメンバーがウォーキングラリーのチームに参加する

<非公開のチームに招待された場合>

- ① 招待 URL★をクリックすると、招待されたチームのページが表示される
 - ② 『チーム名、本気度、チームの説明(事業所名やグループ名・課名など)、メンバー』を確認し、「このチームに参加する」をクリック
- ※ウォーキングラリーに参加(エントリー)する前に招待 URL★をクリックした場合は、ウォーキングラリーの詳細が表示されます。内容を確認のうえ「参加する」をクリックしてウォーキングラリーにエントリーすると招待されたチームのページが表示されます。

★招待 URL とは？

- ・自分が所属するチームに他の参加者を招待することができる URL です。
- ・新規でチームを作成した際に招待 URL が表示されますので、チームメンバーへ共有し招待してください。

<公開中のチームを選んで参加する場合>

- ① チームメンバーは、代表者がチームを作成したことを確認したうえで [PepUp](#) にログインし、ウォーキングラリーの参加ページへアクセス
 - ② 参加ページにあるウォーキングラリーの詳細を確認し「参加する」をクリック
▲この時点では、まだチームに参加していません▲
 - ③ ウォーキングラリーページの「チームでチャレンジ」の「既存のチームに参加」の文字の下にある「チームを選択▼」の「▼」部分をクリック
 - ④ 表示されるチーム一覧から自分が参加するチームを選択し、「+確認する」をクリック
 - ⑤ 参加しようとしている『チーム名、本気度、チームの説明(事業所名やグループ名・課名など)、メンバー』を確認し、「このチームに参加する」をクリック
- ※チームの移動および参加取り消しはエントリー期間中(9/14~9/30)のみ可能です。

Pep Up 利用の詳細については、「2023年度ほくでんけんぼウォーキングラリーマニュアル」をご参照ください。

6. 歩数入力方法

手入力 / アプリ連携 / Fitbit 連携 / Garmin 連携

- ※連携している場合は歩数データが同期されているか Pep Up アプリを開いて都度ご確認ください。
- ※1日の有効歩数上限:30,000 歩(上限を超えた歩数は反映されません。)

7. 遡り入力可能日数

10日間

※入力期限最終日(11月10日)に1カ月分をまとめて入力することはできませんので、毎日の記録をお願いします。

8. ポイントの付与

<達成賞>

チーム:1人当たりの平均 **8,000 歩/日**以上を達成したチームのメンバー全員に500Pepポイント

個人:1日平均 **8,000 歩**以上を達成した方に500Pepポイント(チーム成績に関係なく目標を達成した方に付与)

<優秀賞>

チーム:上位20チームのメンバー全員に500Pepポイント

9. ポイント付与日

2023年12月11日(月)

10. その他

- (1)詳細につきましては、「2023年度ほくでんけんぼウォーキングラリーマニュアル」をご確認ください。
- (2)歩数計貸与は行いませんので、スマートフォン、ウェアラブル端末等をご活用願います。
- (3)受入出向及び一部の嘱託社員の方については、北海道電力健康保険組合に加入されていないため [PepUp](#) を利用することができませんが、職場一体となって増健活動を行うという本運動の趣旨を鑑み、「個人記録表」によりご参加くださいますようお願いいたします。
- (4)「個人記録表」は健康保険組合へメールでご提出いただけますようお願いいたします。なお、チームメンバーとしてチーム集計に反映することはできませんので、予めご承知おきくださいますようお願いいたします。
期間中の平均歩数 8,000歩/日を達成した方へ達成賞として粗品を進呈いたします。
<個人記録表の提出期限> 2023年11月10日(金)必着
<個人記録表の提出先> [北海道電力健康保険組合](#)
- (5) [PepUp](#) 初期登録に必要な「本人確認用コード」がわからない方は、[北海道電力健康保険組合](#)へ健康保険証の記号・番号を記載し、メールでお問い合わせいただけますようお願いいたします。

パスワード忘れ等により何度もログインを試みるとロック状態となり、PepUp 運営会社による解除に数日かかります。
ロック状態の解除はこちらから⇒[Web お問い合わせフォーム](#)
エントリー期間終了直前のお問い合わせは、エントリーに間に合わない場合がございますので、お早目のログイン確認にご協力をお願いいたします。

【問い合わせ先】

北海道電力健康保険組合

担当 中村(80-2582)、井上(80-2587) 電話 011-251-4237

以上